

# 鯖のホイル焼き

## 【テーマ:5月病解消】



イラストはイメージです

鯖は、良質なタンパク質や鉄分を多く含みます。  
精神安定、高血圧の予防などにもなります。  
また、チーズも精神安定の予防にもなります。

---

### ❖材料❖ (4人前)

- |          |      |
|----------|------|
| ・鯖       | 4切れ  |
| ・鯖ほうれん草  | 1房   |
| ・トマト缶    | 200g |
| ・スライスチーズ | 4枚   |
| ・玉ねぎ(中)  | 4分の1 |
| ・塩コショウ   | 少々   |

---

## 【作り方】

- 1.オーブンを250℃に予熱しておく
- 2.ほうれん草は茹でて、冷まし、約4cmに切っておく
- 3.鯖は、塩コショウで下味をつける
- 4.3の鯖をホイル入れる
- 5.鯖の上にトマト缶、ほうれん草、玉ねぎをのせ、スライスチーズをのせる
- 6.ホイルをふんわりと包み、250℃のオーブンで15～20分焼いてできあがり